

**Câmara Municipal de Grândola
Divisão de Desenvolvimento Social
Setor de Envelhecimento Ativo
Programa Viver Solidário**

Plano de Actividades

do

Programa Viver Solidário

De Janeiro a Dezembro de 2012

1. Breve Caracterização do Programa “Viver Solidário”:

O Programa “Viver Solidário” é um Programa que tem como entidade promotora o Município de Grândola, e como entidades parcerias as várias IPSS’s do Concelho, as Juntas de Freguesia, o Centro de Saúde e a GNR.

Desta forma o Município enquanto entidade promotora, disponibiliza os técnicos de animação e de desporto e os parceiros disponibilizam os espaços onde desenvolvemos a atividades nas localidades, colaboram em iniciativas pontuais, e também na divulgação e inscrição dos participantes nas visitas e passeios.

Este Programa é dirigido à População Idosa do Concelho de Grândola e visa essencialmente a promoção de actividades que proporcionem aos idosos, uma velhice mais activa e com mais qualidade de vida.

Este contempla diversas atividades tais como a animação permanente, a animação rotativa, a actividade física (ginástica e hidroginástica), a informática, a alfabetização em onze localidades do concelho e também as atividades de âmbito concelhio que geralmente são realizadas em conjunto com a Universidade sénior de Grândola.

2. Objectivos

- Dinamizar actividades para a população idosa do Concelho de Grândola, de forma a:
 - a. Ocupar os tempos livres, saudável e ludicamente;
 - b. Melhorar a qualidade de vida;
 - c. Proporcionar uma vida mais harmoniosa, activa e dinâmica;
 - d. Envolver activa e participativamente na dinâmica das actividades;
 - e. Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura;
 - f. Aumentar a auto-estima e auto-confiança;
 - g. Promover o conhecimento e a cultura;

3. Destinatários

Os destinatários do Programa “Viver Solidário” são todos os idosos do Concelho de Grândola, com 65 ou mais anos que pretendam participar nas actividades desenvolvidas nas várias localidades rurais do Concelho e na sede de Concelho.

4. Calendarização de Atividades por Localidades

As diversas atividades desenvolvidas semanalmente nas onze localidades diferentes, distribuem-se da seguinte forma:

Dia da Semana	Localidade	Atividade	Horário
Segunda-feira	Isaías	Animação Rotativa	10h30 – 12h00
	S.ta Marg. da Serra	Ginástica	11h00 – 12h30
	Melides	Animação Rotativa	14h30 – 15h30
	Carvalhal	Animação Rotativa	14h30 – 15h30
	Aldeia do Futuro	Animação Rotativa	14h30 – 15h30
	Carvalhal	Alfabetização	14h00 – 16h00
Terça-feira	Carvalhal	Ginástica	9h45 – 10h45
	Melides	Ginástica	11h30 – 12h30
	Lousal	Animação Rotativa	14h30 – 15h30
	Canal Caveira	Animação Rotativa	14h30 – 15h30
	Cadoços	Ginástica	14h30 – 15h30
Quarta-feira	Melides	Animação permanente	10h00 – 12h00
	Grândola	Hidroginástica	11h00 – 11h45
	Azinheira dos Barros	Ginástica	9h30 – 10h30
	Canal Caveira	Ginástica	11h00 – 12h00
	Cadoços	Animação Permanente	14h30 – 16h30
	Isaías	Animação Permanente	14h30 – 16h30
	Água Derramada	Animação Permanente	14h30 – 16h30
Quinta- feira	Lousal	Animação Permanente	10h30 – 12h30
	Canal Caveira	Alfabetização	10h30 – 12h30
		Informática	14h30 – 16h30
	Isaías	Ginástica	9h30 – 10h30
	Aldeia do Futuro	Ginástica	11h00 – 12h00
	Grândola		9h00 – 10h00
		Ginástica	10h15 – 11h15
			11h15 – 12h15
Cadoços	Animação Rotativa	14h30 – 15h30	
Água Derramada	Animação Rotativa	14h30 – 15h30	

	Silha	Animação Rotativa	14h30 – 15h30
	Grândola	Hidroginástica	15h00 – 15h45
Sexta - Feira	Carvalhal	Animação Permanente	10h00 – 12h00
	Grândola	Hidroginástica	11h00 – 11h45
			11h45 – 12h30
	Água Derramada	Ginástica	9h30 – 10h30
	Silha	Ginástica	11h00 – 12h00
	Carvalhal	Alfabetização	12h00 – 13h00
	Canal Caveira	Animação Permanente	14h30 – 16h30

5. Recursos Humanos

O Programa Viver Solidário conta com uma equipa técnica muito diversificada, sendo que os Recursos Humanos diretamente envolvidos no Programa são:

- Uma técnica superior de Serviço Social - Chefe do Sector de Envelhecimento Ativo e Coordenadora do Programa Viver Solidário.
- Dois técnicos de desporto que planeiam e desenvolvem as atividades de ginástica sénior.
- Quatro técnicos de animação sociocultural e comunitária que desenvolvem atividades diversificadas de animação.

6. Planificação das Actividades do Programa Viver Solidário

Mês	Dia Semana	Atividades	Destinatários
Janeiro	De 2 a 13	2ª fase de Inscrições no programa "Viver Solidário"	Idosos do concelho de Grândola
	28	Visita ao Casino de Troia para assistir ao concerto de José Cid, com Jantar no Restaurante Mira Ponte no Carvalhal	24 alunos da USG e 24 participantes do Programa Viver Solidário
Fevereiro	11	Visita à "Feria de los Mayores" em Badajoz	24 alunos da USG e 24 participantes do Programa Viver Solidário
	22	Baile de Carnaval - Concurso de espantalhos-	-Alunos da USG; - Participantes do Programa "Viver Solidário";
	2, 9 e 16	Sessão de esclarecimento sobre "A importância da atividade física e perdas funcionais" nas localidades de Santa Margarida da Serra, Azinheira dos Barros, Água Derramada, Silha e Aldeia do Futuro.	- Participantes do Programa "Viver Solidário";
	23	Jantar na Casa de Fados "Café Luso"	24 alunos da USG e 24 participantes do Programa Viver Solidário

Março	Data a definir conforme disponibilidade do transporte	Visita ao Centro de Ciência Viva do Lousal e ao Museu Mineiro, com almoço no Armazém Central.	- 50 Alunos da USG; - 50 Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	23	Passeio Pedestre na localidade de Melides, com sessão de esclarecimento sobre “Atitude Positiva Perante a vida”	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	30	Apresentação da Peça de Teatro “Senhor Conde Calixa – Um Terrível Engano” da Universidade Sénior de Grândola	Participantes do Programa Viver Solidário e público em geral
Abril	Data a definir conforme disponibilidade do transporte	Visita ao Museu e aos Estúdios da RTP	- 30 Participantes do Programa “Viver Solidário”
	Data a definir com o parceiro UCC	Sessão de esclarecimento sobre “Regras básicas da alimentação”	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	28	Visita à Ovibeja	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa “Viver Solidário”;
Maio	12	Visita às ruínas de troia e passeio de barco pelo Estuário do Sado	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa “Viver Solidário”;
	19 e 20	4ª Feira Sénior de Grândola Sessão de esclarecimento sobre “Polimedicação”	População do Concelho de Grândola
Junho	29	Exibição das Marchas Populares Seniores e Intergeracionais, em Grândola	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	19,20, 21, 26, 27e 28 de Junho 3,4 e 5 de Julho	Manhãs na Praia	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	Data a definir com o parceiro UCC	Sessão de esclarecimento sobre “Quedas e prevenção de Acidentes”	Centro de Dia de Melides, Centro Social do Carvalho e AISGRA (estação)
Julho	26	Comemoração do Dia dos Avós – Visita de avós e netos ao Baboca Park	Avós e Netos do programa Viver Solidário e da Universidade Sénior
Setembro	De 10 a 21 Setembro	1ª fase de inscrições no Programa Viver Solidário	Pessoas co 65 ou + anos residentes no Concelho de Grândola
Outubro	29 setembro ou 1 outubro	Abertura Oficial do Programa Viver Solidário, no Encontro Concelhio de Jogos Tradicionais Seniores em Grândola	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	13	Visita aos Jardins do Éden no Bombarral, com almoço livre no Torre Shopping	- 24 alunos da USG; - 24 participantes do Programa “Viver Solidário”;
	Data a definir com o parceiro UCC	Sessão de esclarecimento sobre “Viver sem dor”	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;

Novembro	5,6,7,8,9	Comemoração do Magusto Sénior	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	Data a definir com o parceiro UCC	Sessão de esclarecimento sobre “Gestão da doença Crónica”	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
Dezembro	10	Almoço de Natal Sénior	-Alunos da USG; - Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	De 17 a 21	Apresentação de actividades, nas festas de Natal das instituições parceiras.	Participantes Animação Itinerante

NOTA:

- As sessões de esclarecimento são realizadas em conjunto com o parceiro, Unidade de Cuidados na Comunidade “Serra e mar”, no âmbito do Projeto Crescer em Saúde